

Tour de la Vallaisonnay en 2 jours

Vanoise - CHAMPAGNY-EN-VANOISE



La Pointe Mathews et la Grande Casse. (PNV - FOLLIET Patrick)

Loin du tumulte des grands tours de Vanoise, le tour de la Vallaisonnay offre un moment privilégié avec la nature. Panoramas exceptionnels et vue sur les plus hauts sommets du massif, grande faune et fleurs des alpages sont au programme.

Vivre la montagne, c'est laisser ses sens prendre le dessus : fracas de l'eau d'une cascade, silence de la montagne au petit matin, vent dans le visage au passage d'un col, couleurs éclatantes des fleurs ou odeurs d'herbe fraîche, premiers ou derniers rayons du soleil réfléchis par les glaciers... Faire le tour de la Vallaisonnay, c'est vivre toutes ces émotions ! Tourner autour d'une montagne n'est pas « tourner en rond », c'est découvrir que des vallons très proches peuvent être complètement différents par leur caractère. Dormir dans un refuge permet de s'immerger dans les ambiances uniques du matin et du soir et de prendre le temps : de regarder, de sentir, de toucher, d'écouter ce que la montagne a à nous dire. Alexandre Garnier,

Infos pratiques

Pratique : Rando à pied

Durée : 8 h

Longueur : 23.5 km

Dénivelé positif : 1440 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Faune, Pastoralisme, Point de vue

Itinéraire

Départ : Parking du hameau du Laisonnay d'en bas

Arrivée : Parking du hameau du Laisonnay d'en bas

Pour débuter cette randonnée, prendre plein nord le sentier grim pant raide parallèlement à la Cascade du Py. Arrivé au-dessus de la cascade, la pente s'atténue progressivement et le sentier se poursuit le long du ruisseau.

En 2 h environ, vous atteignez le sympathique refuge de Plaisance (alt. 2160 m).

Après une bonne nuit passée dans ce charmant logis, vous êtes prêt pour démarrer de bon matin. Le sentier monte tranquillement en direction du col de Plan Séry.

Poursuivre le sentier bien marqué après le col de Plan Séry, jusqu'à une bifurcation

(alt. 2320 m) et prendre sur la droite, en direction du col du Palet, un sentier qui

surplombe le lac de la Plagne. Vous rejoindrez le GR®5 au niveau du plan de la

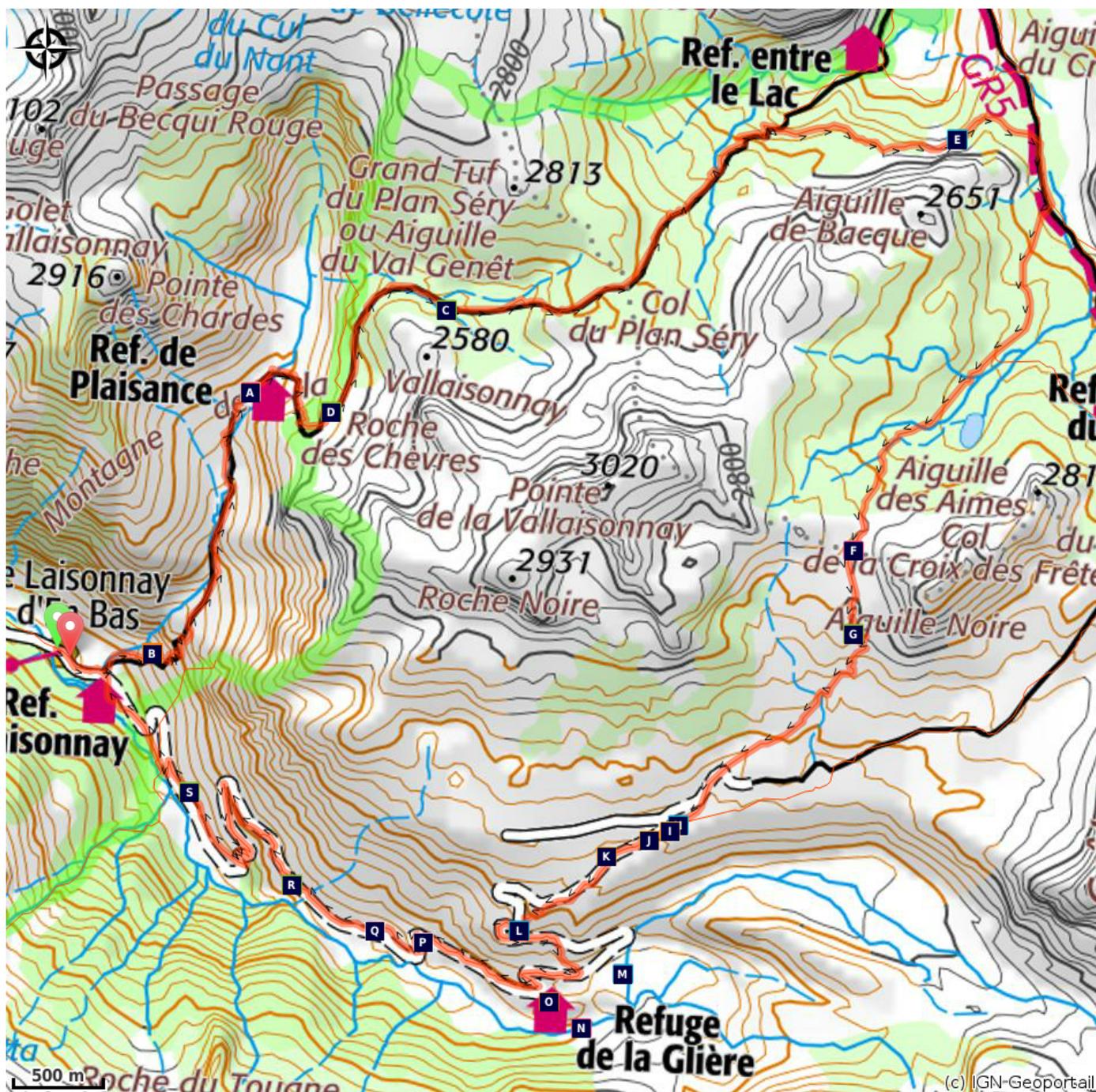
Grassaz. Le suivre sur 350 m puis obliquer en direction du col de la Grassaz. Vous

passerez non loin du lac Verdet et apercevrez au loin le lac du Grattaleu. Une fois au

col, entamez la descente en suivant la direction « Laisonnay ». Le sentier passe à

côté du chalet des gardes-moniteurs du Parc, du chalet d'alpage du Plan du Sel et du refuge de la Glière où vous pouvez vous restaurer.

Sur votre chemin...



- | | |
|--|--|
|  Le refuge de Plaisance (A) |  La cascade du Py (B) |
|  Le Plan Séry et sa flore (C) |  Le bouquetin des Alpes (D) |
|  Le lac de la Plagne (E) |  La Grande Casse (F) |
|  Le chamois (G) |  Les glaciers (H) |
|  L'alpinisme (I) |  Le beaufort (J) |
|  L'alpage de la Grande Plagne (K) |  La Grande Motte (3653m) (L) |
|  Le lac asséché de la Glère (M) |  Vue sur le lac de la Glère (N) |
|  Le refuge communal de la Glère (1996m) (O) |  la forme des montagnes et la roche (P) |

 le Dos de l'éléphant (1850 m) (Q)
 La marmotte (S)

 L'aulne vert (R)

Toutes les infos pratiques

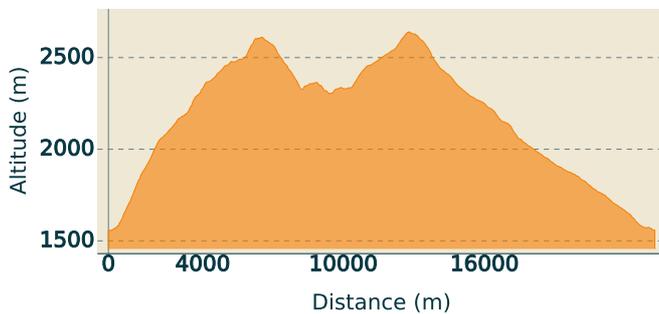
i Cet itinéraire est dans le cœur du Parc national

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour

! Recommandations

Partir en fin d'après midi et dormir au refuge de Plaisance. Si vous partez le matin, profitez-en pour aller observer les bouquetins non loin du refuge ou pour admirer le cirque du « cul du Nant »

Profil altimétrique



Altitude min 1556 m
Altitude max 2640 m

Transports

Desserte ferroviaire jusqu'à Moûtiers.

Renseignements : www.voyages-sncf.com

Puis transport en autocar uniquement jusqu'à Champagny le Bas.

Renseignements : www.transavoie.com.

Un transport par taxi reste possible jusqu'au Laisonnay d'en bas.

Pensez également co-voiturage avec www.mobisavoie.fr

Accès routier

De Moûtiers, suivre la D 915 jusqu'à Bozel, puis la D 91b, jusqu'à Champagny-en-Vanoise. Poursuivre jusqu'au vallon de Champagny-le-Haut, en traversant les gorges de la Pontille, et rejoindre le bout de la vallée au Laisonnay d'en bas.

Parking conseillé

parking du hameau du Laisonnay d'en bas

Aménagement handicapés

Non

Lieux de renseignement

Point info Vanoise de Pralognan-la-Vanoise
Maison de la Vanoise - Avenue
Chasseforêt
73710 Pralognan-la-Vanoise,
hotesse.pralognan@vanoise-
parcnational.fr
Tel : 04 79 08 71 49

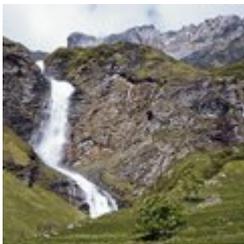
Sur votre chemin...



Le refuge de Plaisance (A)

Les deux chalets « Chaloin » du refuge de Plaisance ont été construits par le Parc national de la Vanoise. Ils ont subi par deux fois les affres de l'hiver : en février 1999, une avalanche exceptionnelle a poussé le chalet dortoir, qui pèse une dizaine de tonnes, contre le bâtiment où se trouve la salle à manger. En janvier 2004, c'est la toiture de ce même chalet qui a été endommagée par une tempête. La vie est dure pour les refuges d'altitude en hiver !

Crédit photo : PNV - FOLLIET Patrick



La cascade du Py (B)

Quoi de plus rafraîchissant que de commencer une randonnée par les embruns de la cascade du Py et ses 80 m de hauteur ! Vous allez suivre le torrent du même nom durant toute la montée vers le refuge de Plaisance. En montagne, les torrents présentent des variations de débit impressionnantes ! Au printemps, les eaux de fonte dévalent les pentes à toute allure alors que l'automne voit la quantité d'eau diminuer. La couleur de l'eau peut elle aussi changer : un violent orage estival peut vite transformer cette eau limpide en boue noirâtre ! Il y a une centaine d'années, il était encore possible de passer entre la chute d'eau et la paroi sans être mouillé ! Inenvisageable aujourd'hui, ce qui est la preuve de la vigueur de l'érosion du ruisseau du Py.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



Le Plan Séry et sa flore (C)

Plus d'eau dans ce lac mais quel spectacle ! Cette étendue immense correspond à un ancien lac glaciaire asséché. En prenant le temps et en vous penchant, vous trouverez peut-être une petite plante protégée : la Laïche bicolore. Cette petite graminée est reconnaissable à ses petits épillets à deux couleurs : pistache et chocolat. Comme toutes les espèces rares de Vanoise, les agents du Parc la cartographient afin d'évaluer sa présence sur le territoire. Elle est beaucoup moins spectaculaire que les edelweiss que vous pourrez admirer tout autour du lac. Même si cette espèce n'est pas protégée contrairement à ce qu'on croit, ne la cueillez pas ! La cueillette est strictement interdite en cœur de Parc et surtout... laissez les autres randonneurs admirer l'étoile des neiges.
Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



Le bouquetin des Alpes (D)

À l'ouest, sur les pentes du massif des « Chardes » se situe le royaume du bouquetin des Alpes. Son histoire est intimement liée à celle du Parc national puisque, après avoir failli complètement disparaître du massif, l'interdiction de chasser au cœur du Parc a permis de sauver les derniers individus. À Champagny, les agents du Parc national ont même accéléré son retour puisqu'en 1980, une quinzaine d'individus ont été réintroduits après avoir été capturés en Maurienne. Il n'est pas rare de voir les gros mâles au mois de juin autour du refuge et pas très loin de celui-ci les soirs d'été. Les femelles sont elles plus discrètes ; elles occupent falaises et vires rocheuses afin de mettre bas et d'élever leur petit à l'abri des regards indiscrets.
Crédit photo : PNV - IMBERDIS Ludovic



Le lac de la Plagne (E)

Le lac de la Plagne (alt. 2144 m) est un des 3 lacs de la haute vallée de Peisey Nancroix (vous apercevrez aussi au cours de cette randonnée les lacs du Grattaleu et lac Verdet) et sa superficie est de 7,6 ha et sa profondeur maximale de 19 m en fait l'un des plus profonds des lacs de Vanoise. Comme beaucoup de lacs de montagne, il a été aleviné en ombles du Canada (ou Cristivomer), il y a quelques années, pour la pratique de la pêche. À l'origine adapté aux conditions extrêmes des zones polaires, cette espèce de poisson est capable de répondre à des conditions de milieu d'une rigueur extrême (conditions hivernales très rigoureuses et prolongées, absence de lumière, basses températures...)

Crédit photo : PNV - JORDANA Régis



La Grande Casse (F)

Depuis le col de la Grassaz, vous pouvez admirer le plus haut sommet de Vanoise, la Grande Casse et ses 3855 m. La première ascension de la Grande Casse a été réalisée le 8 août 1860 par William Mathews, un alpiniste britannique et ses guides Michel Croz et Étienne Favre. Mais le versant impressionnant face à vous, avec son glacier suspendu, est la face nord de la montagne et fut beaucoup plus difficile à gravir. Ainsi, le premier parcours de la face nord-nord-ouest de la Grande Casse fut effectué par Victor Puiseux avec son fils Pierre Puiseux, Amédée Crochet et Joseph Amiez.

Crédit photo : PNV - DELORME Michaël



Le chamois (G)

Les éboulis et bosses herbeuses correspondent au milieu de vie du chamois. Lointain cousin de l'antilope, il est beaucoup plus à l'aise que le bouquetin dans la neige. Ses petites cornes d'un noir ébène en forme de crochet et son masque blanc rayé de noir permettent de le reconnaître aisément. Ouvrez grand les yeux, sortez les jumelles, et surtout écoutez la montagne ; ce sont parfois quelques pierres qui roulent qui permettent de repérer la présence de ces animaux. Avec un peu de chance, vous pourrez voir les petits jouer sur un névé sous l'œil attentif de leurs mères qui les rassemble en « nurserie » pour mieux en assurer la garde.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



❄️ Les glaciers (H)

En rive gauche (dans le sens de la descente) de la vallée de la Glière, on dénombre une dizaine de glaciers. Ceux-ci résistent à la fonte grâce à l'ombre des montagnes qui les dominent. On observe des glaciers de cirque (Becca Motta, Nord de la Glière), de versant (Volnets, Troquairou), de vallée (Epéna, Rosolin, Roche du Tougne), régénéré (Pramort) et de calotte (Grande Motte). Ils couvrent une surface de 10 km².
Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



🍊 L'alpinisme (I)

À l'inverse de Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise a été très tardivement visitée par les alpinistes. Les hauts sommets ont en effet d'abord été gravis par le versant le plus facile, depuis Pralognan (Grande Casse, Épéna, Grande Glière). Ainsi, les faces nord n'ont été réalisées que plus tard : petite face nord de la Grande Casse par les frères Puiseux en 1887 ; couloir des Italiens en 1933 ; face nord de l'Epéna en 1966. D'autres faces nord célèbres ont même attendu le XXe siècle pour être gravies : Grandes Jorasses, Cervin et Eiger.
Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



🐄 Le beaufort (J)

La Grande Plagne et son chalet du Plan du Sel est un des lieux de fabrication du beaufort d'alpage. Le lait cru et entier, provenant des vaches de race tarine et abondance, est travaillé en une pâte pressée-cuite, tirant au moins 50 % de matière grasse, moulée dans un cercle à talon concave, avant de développer une croûte naturelle que renforce le brossage régulier. Chaque meule pèse entre 30 et 60 kg, pour un diamètre de 40 à 60 cm et une épaisseur de 12 à 16 cm. L'Appellation d'Origine Protégée induit d'indéniables contraintes, comme l'obligation de fabriquer avec le lait d'un seul troupeau deux fois par jour. Mais elle permet aussi le maintien d'une agriculture de qualité en haute montagne, nécessaire pour entretenir les paysages de Vanoise... et agréable pour le palais tant ce fromage est délicieux !
Crédit photo : PNV - NEUMULLER Christian



L'alpage de la Grande Plagne (K)

Les alpagistes mènent les vaches tous les étés sur l'alpage de la Grande Plagne. Au chalet du Plan du Sel (2250 m), le lait des vaches tarines et abondances (seules races autorisées dans le cadre de l'AOP Beaufort) est transformé en beaufort d'alpage, pendant 100 jours. Le point faible de cet alpage est la ressource en eau. Lors des périodes de sécheresse, l'alpagiste doit s'approvisionner à l'aval du refuge de la Glière, au prix de nombreux déplacements pour remonter une tonne à eau au chalet.

Crédit photo : PNV - GARNIER Alexandre



La Grande Motte (3653m) (L)

Magnifique dôme glaciaire, visible depuis le vallon de Champagny le Haut, la Grande Motte domine la station de ski de Tignes. Le téléphérique de la Grande Motte (3450 m) dessert le glacier du même nom, encore exploité pour le ski d'été. Le pylône de ce téléphérique, visible tout au long de la randonnée, se trouve sur le territoire communal de Champagny-en-Vanoise. La STGM (Société des Téléphériques de la Grande Motte) verse tous les ans une redevance à la commune de Champagny-en-Vanoise.

Crédit photo : PNV - BENOÎT Philippe



Le lac asséché de la Glière (M)

Au-dessus du refuge de la Glière, on découvre une immense gravière. En 1818, une chute de séracs du glacier de la vallée a fait un barrage de glace sur le Doron. L'eau s'est accumulée en amont jusqu'à former un lac de plusieurs mètres de profondeur. Le barrage s'est rompu le 15 juin 1818, et la masse d'eau s'est précipitée dans la vallée, emportant tous les ponts jusqu'à Moûtiers. Les sources thermales de Brides-les-Bains auraient été redécouvertes grâce à l'action de cette lave torrentielle. Suite à cette catastrophe, un chenal a été creusé à l'ouest du passage naturel du Doron.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



🏔️ Vue sur le lac de la Glière (N)

Ce lac blanc, le lac de la Glière, n'est pas pris par les glaces, malgré les apparences. Il est en réalité asséché depuis le XIXe siècle. En 1818, les hommes vivent alors dans le « petit âge glaciaire », période climatique plus froide commencée à la fin du XVIe siècle en Europe occidentale et dont nous sommes en train de voir la fin : le glacier de Rosolin vient alors « lécher » le bord du lac. Des séracs, autrement dit des morceaux de glaciers détachés de la langue principale, sont alors tombés dans ses eaux, bloquant l'écoulement naturel à la sortie du lac. L'eau a fini par déborder, emportant dans sa course les séracs, la boue et les roches vers l'aval. Après cette catastrophe naturelle de 1818, le lac s'est asséché, prenant un nouvel aspect. Après la vidange, les sédiments déposés au fond de la cuvette sont alors apparus à la lumière. L'alpage historique autour du lac n'en a pas été affecté, fréquenté qu'il est depuis le XIIIe siècle.

Crédit photo : PNV - Beatrix Von Conta



🐄 Le refuge communal de la Glière (1996m) (O)

Autrefois chalet d'alpage, avec 2 caves à proximité, le refuge de la Glière a été agrandi en 2014, pour offrir un meilleur confort à plus de randonneurs et alpinistes. Il est aussi accessible aux handicapés venant parfois en joëlette. Il est gardé de mi-juin à mi-septembre. Le refuge d'hiver est aussi ouvert le reste de l'année et le visiteur est tenu de verser sa redevance de passage dans le tronc prévu à cet effet. En contrepartie, il pourra trouver, outre l'abri, des couvertures, du gaz et de la vaisselle, et un poêle avec du bois de chauffage. Respectez ce refuge et n'oubliez pas de payer votre redevance qui permet son entretien.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



la forme des montagnes et la roche (P)

La forme des montagnes dépend de la nature, et en particulier de la dureté de la roche. Le Grand Bec et la pointe des Volnets sont composés de micaschiste. L'aiguille de la Grande Glière - surnommée le Cervin de la Vanoise - est constituée de quartzite, très dure. L'Épéna - plus haute falaise calcaire de France, d'un dénivelé vertical de 800 m - présente une arête sommitale très effilée mais très délitée. La Grande Casse, constituée de calcaires schisteux noirs, nous montre un versant nord très raviné.

Crédit photo : PNV - BALAIS Christian



le Dos de l'éléphant (1850 m) (Q)

Affleurement de micaschiste poli et strié par le passage des glaciers quaternaires, la dernière grande glaciation remontant à plus de 10000 ans. Les glaciers descendaient à l'époque jusqu'à Lyon, et plus de 1000 m d'épaisseur de glace remplissaient les grandes vallées (Grenoble). Les anglais appellent ces « roches moutonnées » des « dos de baleine ». Les habitants de Champagny-en-Vanoise appellent cette roche « le Dos de l'éléphant ».

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



L'aulne vert (R)

L'aulne vert, appelé localement l'arcosse, pousse sur l'ubac (versant exposé au nord) de la vallée, car il préfère les milieux frais. Cet arbuste a la particularité de plier sous le poids de la neige sans se casser. Il peut donc pousser même dans les couloirs d'avalanches. L'aulnaie verte entre le hameau du Bois et le glacier de l'Épéna est la plus grande aulnaie verte d'Europe, sur 7 km de long. Le bois d'aulne vert était autrefois utilisé pour la cuisson du beaufort.

Crédit photo : PNV - GOTTI Christophe



La marmotte (S)

Animal emblématique de la pelouse alpine, la marmotte est proche de l'écureuil, avec 4 doigts aux pattes avant et 5 doigts aux pattes arrière. La marmotte vit sur un territoire familial que les adultes dominants défendent toutes dents et griffes dehors. La marmotte hiberne et vit au ralenti pendant 6 mois, sur ses réserves de graisse accumulées pendant l'été. La marmotte est présente tout au long de l'itinéraire, mais surtout aux alentours de la chapelle de la Glière.

Crédit photo : PNV - HERRMANN Mylène